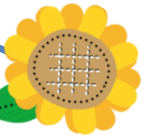


東日本大震災 被災者支援ボランティアセンターなごや

名古屋って、あったかくて
いいまちだなあ。

寄り添い、ゆっくりと、
でも全力で応援します。



お知らせ

令和3年9月25日発行 (第133号)

本お知らせは、名古屋市に避難されてきた方に役立つ情報をお伝えするため、隔月25日に発行しています。みなさんのご意見・ご感想をお待ちしています。

発行：東日本大震災被災者支援ボランティアセンターなごや

〒462-8558 名古屋市北区清水4-17-1 5階

名古屋市社会福祉協議会 ボランティアセンター内

電話：070-5587-7153(平日9~17時)

FAX:052-917-0702

Eメール shien-vc@nagoya-shakyo.or.jp



東京オリンピック・パラリンピックが閉幕しました。選手のみなさんの活躍は、私たちに勇気と感動を与えてくれたのではないのでしょうか。その熱気も落ち着き、過ごしやすい気温が秋の訪れを感じさせてくれます。朝晩は肌寒さすら感じますね。

残念ながら今年も全国各地で水害が発生しています。いつかは名古屋にもやってきます。あらためてコロナへの備えと災害への備えは欠かさないようにしましょう！



秋の味覚「梨」と「柿」で風邪予防！



夏のジメジメした蒸し暑さも収まり、これからはからりとした秋晴れの日が多くなりますね。過ごしやすくなる一方で、この時季、体調を崩される方も多いのではないのでしょうか。寒暖差の激しい時季は、風邪をひきやすいので注意が必要です。今回はそんなときに食べるという秋のフルーツについてご紹介します。

東洋医学では肺の乾燥により、風邪が流行ると考えられています。肺はとてもデリケートで乾燥に弱く傷つきやすいです。つまり、冬に向かってますます乾燥する空気は大敵です。今の時期からしっかり乾燥対策を始めましょう。

そこでおすすめは、秋のフルーツの代表格、梨と柿です。梨も柿も、葉膳ではうるおいを与えて咳を止める力があるとされているフルーツ。みずみずしい果汁によって呼吸器粘膜を潤してくれます。

梨は、水分をたっぷり含んでいることからわかるように、潤いを補うパワーが抜群。のどが乾燥してイガイガするときは、ハチミツをかけて食べるのがおすすめです。

一方、柿は、口内炎やお酒の飲み過ぎのときにいいとされています。生で食べれば咳止めや乾燥対策に、干し柿なら、下痢止めにもいいと伝えられています。

冬の乾燥から肺を守るのに、秋のフルーツが有効とほうれしいかぎり。おいしい時季でもありますから、毎日食べて、乾燥から大事な身体を守りましょう。

お引越をされる方へ

引越をされる場合、区役所の市民課等で手続きをされると思いますが、被災者登録に関しては、区役所総務課での手続きが必要ですので、お忘れのないようお願いいたします。



「革工芸の会」

被災者支援ボランティアセンターまで事前にお申し込みください。

革細工(レザークラフト)をボランティアさんに教えてもらいながら行います

日時：令和3年9月28日 10月9日・26日 火曜日 10時30分~12時

会場：名古屋市総合福祉会館6階 録音編集室
(北区清水四丁目17-1 北区役所内)

持ち物：はさみ(よく切れるもの)、あればラジオペンチ

材料費：1回500円~(実費相当)



ブレスレットとブローチが出来上がりました。